

生涯学習・100回記念講座1月

人口減が進む中で高齢化が加速し、介護崩壊、介護難民の心配すら出始めた。健康寿命を延ばし、要支援や要介護にならない「健康自立」がますます重要になっている。

一昨年、抗加齢サイエンス社（東京）を設立し、この分野への取り組みを本格化している講師が、生活習慣の見直し、食事・運動・生きがい療法などを含めた個人ができる抗加齢（アンチエイジング）の方策を紹介する。

超高齢化を生き抜く

健康自立への道



1月18日(土) 10:00~12:00

県営なのはなハイツ(旧県営テラス)集会室

講師 猪股 篤雄氏

(抗加齢サイエンス社長、神奈川県政策顧問)

参加費 500 円

主催 元気なコミュニティ 生涯学習部会

Web



メール



gakusyu@gen-comi.jp

お名前を連絡ください。

電話

080-8445-6947

(根岸)